



APFELBLATT



Familie Jan-Hinrich Feindt - Westerjork 57 - 21635 Jork

Juni - die Erdbeer-Saison beginn ...

die Spargelzeit endet mit „Johanni“ am 24. 6.

Aus der Vielzahl der Erdbeer-Sorten hier eine Auswahl der bekanntesten in einer Zusammenstellung, nach Reifezeiten geordnet und vom ESTEBURG – Obstbauzentrum Jork empfohlen:

- * Honeoye
- * Rumba
- * Darselect
- * Elsanta
- * Elegance
- * Sonata
- * Symphonie
- * Florence
- * Florentina

Die Ernteaussichten sind vielversprechend, so dass Erdbeerliebhaber sich auf den Genuss dieser köstlichen Früchte freuen können. Erdbeeren schmecken nicht nur frisch gepflückt, auch direkt vom Feld ist dieses möglich. Fährt man durch unser Anbauggebiet, fallen verschiedentlich die Hinweisschilder "Hier Selbstpflücke möglich" auf. Besonders Kinder lieben es, die süßen Früchte selbst zu ernten, natürlich darf das Naschen nicht zu kurz kommen.

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, wie Erdbeeren verwendet werden können, z.B. für Kuchen und Torten, für Nachtische, Marmeladen und auch - wie im hier aufgeführten Rezept, als Zutat zu einem leckeren Salat.



Spargel-Erdbeer-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- * 250 g weißer Spargel
- * 250 g grüner Spargel
- * 2 EL Balsamico-Essig
- * 1 EL Weißwein-Essig
- * 3 EL Rapsöl
- * 1 EL Olivenöl
- * Salz
- * Pfeffer
- * Romana-Salat
- * 250 g Erdbeeren
- * 30 g Pinienkerne
- * 100 g Feta-Käse
- * Basilikum



Zubereitung:

- * **Grünen und weißen Spargel waschen und schälen, beim grünen nur unten etwas abschneiden, und in kleine Stückchen schneiden. Den weißen Spargel ca. 15 – 20 Min. dünsten, den grünen Spargel nur ca. 10 Min.**
- * **Den Essig mit dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel darin durchziehen lassen.**
- * **Salat, Erdbeeren und Basilikum waschen. Die Erdbeeren vierteln und den Salat in kleinere Stücke reißen.**
- * **Die Pinienkerne anrösten, den Käse zerbröseln und alles gemeinsam mit dem Spargel anrichten.**

Schon ist eine leichte schnelle Mahlzeit fertig, die man gut mit Stangenweißbrot anrichten kann. Guten Appetit!

Dass Erdbeeren sehr vitaminreich sind, dürfte hinlänglich bekannt sein. 100 g der Früchte enthalten etwa 60 mg Vitamin C. Je dunkler die Früchte, desto mehr Vitamin C haben sie. Außerdem stecken eine Reihe anderer Vitamine in ihnen wie Vitamin A, E, K, Jod, Magnesium, Eisen und Phosphor. Außerdem schützen sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind sehr gut für die schlanke Linie.

Also machen Sie reichlich Gebrauch von dem reichen Angebot Ihres Obstanbieters.